



JÖRG & NADINE  
@eatthisorg

Sie leben seit 2006 vegan.  
Ihre 100 Prozent pflanzlichen  
Rezepte kreieren Nadine und  
Jörg aber nicht nur für vegan  
lebende Menschen, sondern  
für alle – mit viel Genuss und  
Experimentierfreude.



### WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter [dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)

# Minestrone

MIT SPARGEL



**PRO PORTION:** 1.402 kJ (335 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Min.

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach **REICHT FÜR:** 4 Portionen

## Zutaten

Für 4 Portionen

- 3 EL dmBio Bratöl Olive\*
- 1 Zwiebel
- 1 ½ l dmBio Gemüsebrühe\*
- 150 g dmBio Kichererbsen\*
- 150 g dmBio Kritharaki\*\*
- 250 g grüner Spargel
- 100 g Spinat
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 ml dmBio Zitronensaft\*
- ½ Bund Basilikum



### INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten!

## Zubereitung

1. Öl in einen heißen Topf geben. Zwiebel in feine Streifen schneiden und bei niedriger bis mittlerer Hitze drei Minuten unter häufigem Rühren anbraten.
2. Mit Brühe ablöschen, Kichererbsen und Kritharaki dazugeben. Kurz aufkochen, anschließend fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Spargel schräg in Stücke schneiden, zur Suppe geben und zwei weitere Minuten köcheln lassen.
4. Spinat grob hacken, zusammen mit den Erbsen unterrühren und zwei Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
5. Topf vom Herd nehmen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, zusammen mit dem Zitronensaft unterrühren und mit grob gehacktem Basilikum servieren.

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- dmBio Bratöl Olive\*
- dmBio Gemüsebrühe\*
- dmBio Kichererbsen\*

- dmBio Kritharaki\*\*
- dmBio Zitronensaft\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1 Zwiebel

- 250 g grüner Spargel
- 100 g Spinat
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bund Basilikum